



**PARCOURS SANTÉ**  
**Dormir en**  
*toute sérénité !*

**GRATUIT**  
 SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**  
 (9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
 au jeudi et jusqu'à 16h  
 le vendredi)



Action réalisée  
 dans le respect des  
 règles sanitaires  
 en vigueur

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.


Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**  
 Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock.

 **DU 8 NOVEMBRE**  
**AU 8 DÉCEMBRE**  
 De 10h à 12h ou de 14h à 16h

 **BALMA**  
**CUGNAUX**  
**EAUNES**  
**TOULOUSE**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à une **conférence-débat** suivie d'**ateliers thématiques** pour favoriser un sommeil de tout repos.

## Programme

### Conférence-débat « Ma santé, mon sommeil »

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Animée par une psychologue, découvrez des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

### Atelier 1

#### Pourquoi dormez-vous mal ?

Dès l'âge de 50 ans, la structure du sommeil se modifie au gré des changements physiologiques. Cependant, d'autres phénomènes sont impliqués dans l'altération du sommeil, comme le stress et l'anxiété. Cet atelier, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

### Atelier 2

#### Zen attitude, initiation à la gestion du stress

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveils nocturnes. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions du quotidien.

### Atelier 3

#### Inspirez, expirez...

La sophrologue fera découvrir des techniques spécifiques permettant d'améliorer la qualité du sommeil, basées sur la respiration. Des mouvements simples de relaxation, la visualisation, aideront à prendre davantage conscience des tensions et à les évacuer, et ainsi accueillir le calme et la détente nécessaires pour retrouver un sommeil réparateur.

### Atelier 4

#### Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

Une pharmacienne donnera des conseils en bien-être par les plantes. Cette séance apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

## Agenda

**TOULOUSE**  
De 10h à 12h

Les mardis  
**8, 15, 22 et 29 novembre**  
et **6 décembre**

**BALMA**  
De 14h à 16h

Les mardis  
**8, 15, 22 et 29 novembre**  
et **6 décembre**

**CUGNAUX**  
De 10h à 12h

Les jeudis  
**10, 17 et 24 novembre**  
et **1<sup>er</sup> et 8 décembre**

**EAUNES**  
De 14h à 16h

Les jeudis  
**10, 17 et 24 novembre**  
et **1<sup>er</sup> et 8 décembre**

Participation, de préférence, à l'ensemble des ateliers dans une ville.

**DOCUMENTATION**  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

\*Pour vous et vos proches,  
dans la limite des places disponibles.